

# L'OSBD

POUR DES RELATIONS LUMINEUSES



Observer sans juger, exprimer avec clarté,  
écouter avec ouverture pour créer des connexions vraies.



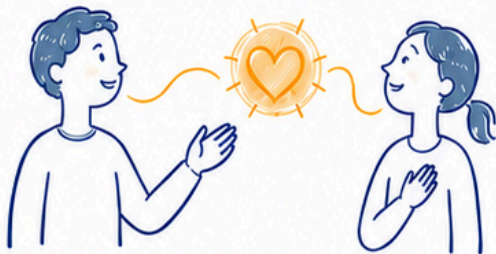
## QU'EST-CE QUE L'OSBD ?



L'OSBD est un outil de communication bienveillante et non violente créé par Marshall Rosenberg.

Il permet d'exprimer ce que l'on vit de manière claire et respectueuse, sans accusation ni jugement.

Il favorise des échanges authentiques, où chacun peut être entendu et compris.



Une communication alignée avec ce qui compte vraiment.

## COMMENT L'UTILISER ?

À chaud ou après coup : au service de plus de clarté et d'un lien nourri avec soi et avec l'autre.



### 1 OBSERVATION

Je décris la situation avec des faits concrets.

Exemple :

« Quand tu es parti sans prévenir hier soir... »



### 2 SENTIMENT

J'exprime ce que j'ai ressenti face à cette situation.

Exemple :

« ...je me suis senti triste et déçu. »



### 3 BESOIN

J'identifie le besoin qui est important pour moi.

Exemple :

« ...parce que j'ai besoin de considération et de clarté. »



### 4 DEMANDE

Je formule une demande claire, positive et réalisable.

Exemple :

« Est-ce que tu peux me prévenir la prochaine fois ? »



## À TOI DE JOUER !

O  
S  
B  
D

.....

.....

.....

.....



## RAPPEL LUMINEUX

Clarifier ce que je vis, c'est allumer ma lumière intérieure et ouvrir la voie à des relations plus vraies.

Prendre le temps de revenir à soi avant d'exprimer ce que l'on vit permet souvent plus de clarté, d'écoute et de justesse.



## RÉFLEXION

Dans quelles situations pourrais-tu utiliser l'OSBD cette semaine ?



Chaque échange est une étincelle.

Ose la clarté, nourris la lumière! ♥

